

ชีวิตดังเซ่หคคหคค

ในยุคที่ไม่รู้ว่า COVID-19 จะหมดไปจากชีวิตเราเมื่อไร เราทุกคนเริ่มที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่อาจจะเปลี่ยนไปตลอดกาล ... ท่านเคยคิดไหมคะว่าชีวิตเราเปรียบเหมือน “คลื่นในทะเล” บางวันคลื่นสงบราบเรียบ บางวันก็เหมือนพายุพัดกระหน่ำ เปรียบเหมือนชีวิตของคนเราที่มีวันที่ขึ้น ๆ ลง ๆ และมีวันที่สงบราบเรียบ ในการดำเนินชีวิตของเราจึงควรอยู่ในความไม่ประมาท เพราะเราไม่รู้ว่าเมื่อไรที่ชีวิตเราจะขึ้นหรือลง ...

หากท่านติดตามดูบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นนักธุรกิจ ดารา นักร้อง ท่านอาจจะคิดว่าทำไมพวกเขาเหล่านั้น โชคดี ที่โด่งดัง ร่ำรวย และประสบความสำเร็จ แต่ท่านอาจไม่รู้ว่าก่อนหน้าที่พวกเขาประสบความสำเร็จ มักแลกมาด้วยอุปสรรคและความลำบากแสนสาหัส ... สิ่งเหล่านี้มักเป็นแรงกระตุ้นให้คนที่ไม่ยอมแพ้ มีความพยายามอย่างไม่ย่อท้อเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ จึงส่งผลให้เขาประสบความสำเร็จในที่สุด .. อย่างไรก็ตามความสำเร็จที่ได้มาอาจไม่คงอยู่กับเราได้ตลอดเมื่อปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไว้ตามกฎของ “ไตรลักษณ์” ที่ประกอบด้วย “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของทุกสิ่งทั้งปวง อธิบายง่าย ๆ คือ ลักษณะ 3 ประการอันประกอบด้วย

1) อนิจจังลักษณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา

2) ทุกขลักษณะ ลักษณะที่จัดว่าเป็นทุกข์ อาการที่บีบคั้น ชัดแย้ง เกิดขึ้นและสลายตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป

3) อนัตตลักษณะ ลักษณะที่ให้เห็นว่าเป็นของที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ได้เป็นของใครจริง รวมถึง ร่างกายเรา อำนาจ ยศ ตำแหน่ง จะเห็นว่าธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง หากเราเข้าใจและยึดถือปฏิบัติ เราจะมีสุขสบายได้ แม้ในสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ยกตัวอย่างให้เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบัน ที่เกิดการระบาดของ COVID-19 ชีวิตผู้คนต่างระส่ำระสาย ไม่ว่าจะเห็นหน้าที่การทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลง ชื่อเสียงที่เคยมีกลับหายไป สถานะทางการเงินที่เคยมั่นคงกลับกลายเป็นไม่มั่นคงและเริ่มควบคุมได้ยาก ความกังวลเรื่องการติดเชื้อ การเอาตัวรอดของตัวเองและบุคคลที่เรารัก ไม่ว่าจะการป้องกันตัวเองด้วยวิธีต่าง ๆ หรือการฉีดวัคซีน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ใครหลายคนไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้นในช่วงชีวิตของเรา เพราะการระบาดครั้งใหญ่ที่คร่าชีวิตผู้คนไปหลายล้านคนได้เกิดขึ้นเมื่อประมาณร้อยปีที่แล้ว หลังจากนั้นได้เกิดการระบาดประปราย แต่ไม่เคยเกิดการระบาดทั่วโลกเช่นนี้มาก่อน ถ้าเราลองเอาหลักไตรลักษณ์มาช่วยในการดำเนินชีวิตเราในปัจจุบัน ชีวิตเราอาจจะง่ายขึ้น ทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น แม้สภาพแวดล้อมภายนอกยังวุ่นวายเหมือนเดิมก็เป็นได้นะคะ



ฉบับ ๓๓



Easy Living

ธรรม=ดีดี

รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เรามาลองคิดกันว่า COVID-19 เป็นสิ่งไม่แน่นอน ไม่คงที่ ไม่เที่ยง มีเกิดก็ย่อมมีดับไป ถึงแม้มีการระบาดทั่วโลก วันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นเชื้อประจำถิ่น เหมือนเชื้อไข้หวัดใหญ่ในยุคปัจจุบัน หากทุกท่านเคยอ่านประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณร้อยปีที่แล้ว เชื้อไวรัสที่คร่าชีวิตผู้คนไปราว ๆ 25-39 ล้านคน และส่งผลกระทบต่อผู้คนทั่วโลกราว ๆ 500 ล้านคน คือ เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้เอง ซึ่งในปัจจุบันเราเข้ารับการฉีดวัคซีนเป็นประจำทุกปี บางท่านอาจไม่ได้เข้ารับการฉีดวัคซีนเพราะคิดว่าไข้หวัดใหญ่ไม่อันตราย แต่ประวัติศาสตร์ในสมัยก่อนบอกเราว่ากลุ่มคนที่เสียชีวิตมากที่สุดในการติดเชื้อ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ และประชาชนที่มีร่างกายอ่อนแอ และสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้คนเสียชีวิตคือเกิดจากภูมิคุ้มกันต่ำทำร้ายตัวเอง จะเห็นว่าการเกิดขึ้นนี้เหมือนกับ COVID-19 ในยุคปัจจุบันเลยทีเดียว แต่ด้วยความที่เรามีการพัฒนาการรักษาไข้หวัดใหญ่มาโดยตลอด และมียารักษาไข้หวัดใหญ่ที่มีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ลดความรุนแรงของโรคไปได้มาก ความกลัวของผู้คนเลยน้อยลง ผู้เขียนมองว่าสำหรับ COVID-19 น่าจะดำเนินโรคไปคล้าย ๆ กับไข้หวัดใหญ่ เพียงแต่ไม่ทราบว่าจะมาถึงจุดที่ทุกคนกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเมื่อไรเท่านั้นเอง

สิ่งที่สังเกตได้อย่างหนึ่ง คือ การดำเนินชีวิตผู้คนในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง ถึงแม้ว่า COVID-19 จะกลายเป็นเชื้อโรคประจำถิ่น แต่ลักษณะบางอย่าง เช่น การเปลี่ยนจากการใช้ธนบัตร มาเป็นการใช้ Application ต่าง ๆ ในการจ่ายเงิน หรือที่เราเรียกว่า cashless การสั่งซื้อของ หรืออาหารมาที่บ้าน มากกว่าออกไปซื้อของหรือกินข้าวนอกบ้าน ด้วยความสะดวกสบาย และไม่ต้องปวดหัวกับรถติด การทำงานที่บ้าน ซึ่งค้นพบว่าอาจมีประสิทธิภาพดีกว่าการทำงานที่ทำงานเสียอีก แล้วยังลดการใช้ทรัพยากรของที่ทำงานอีกด้วย การพบปะสังสรรค์ของผู้คนอาจน้อยลง สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปแบบไม่หวนกลับมาเหมือนเมื่อก่อน สำหรับท่านที่ต้องประสบกับความทุกข์ ไม่ว่าจะจากเศรษฐกิจที่ไม่ดี บางท่านได้สูญเสียคนที่รัก บางท่านถึงกับล้มละลาย ความทุกข์ที่แสนหนักหน่วงเหล่านี้ เป็นความทุกข์ที่ไม่ว่าวันใดวันหนึ่ง เราต่างต้องประสบพบเจอกันทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะความทุกข์จากการสูญเสียบุคคลที่รัก อยากส่งกำลังใจให้ทุกท่านเข้มแข็งมาก ๆ นะคะ ถึงแม้ว่าวันนี้มีทุกข์ แต่ความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง วันหนึ่งทุกข์เหล่านั้นก็จะหายไป ตามกาลเวลาเช่นกัน ขอแค่หาทางออกที่ถูกต้องให้ได้ ว่าเราจะหลุดพ้นความทุกข์นั้นได้อย่างไร ความอดทนและความพยายามร่วมกับความคิดตามกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยความทุกข์เองก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง จะทำให้เรามีกำลังใจในการต่อสู้และฝ่าฟันกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ..

หากกล่าวเช่นนี้ก็ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่เรากำลังต้องพึ่งพิงตระหนักไว้เสมอเช่นกัน ว่านอกจากความทุกข์แล้ว ความสุขก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น ชีวิตเราเหมือนคลื่นในทะเล มีขึ้นก็ย่อมมีลง ชีวิตเรามีสุขก็ย่อมมีทุกข์สลับกันไป เมื่อไรก็ตามที่เรามีความสุข อย่าลืมนเตรียมใจว่า สักวันหนึ่งความทุกข์ก็จะมาเยือนเช่นกัน จะได้รับมือได้อย่างไม่ลำบากนะค่ะ ข้อสุดท้ายของไตรลักษณ์ คือ ตัวตนเราก็ไม่เที่ยงเช่นกัน ไม่ว่าจะสังขาร ที่ร่วงโรยไปตามกาลเวลา ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่นำความทุกข์มาให้ผู้คนมากมาย ทำให้ผลิตภัณฑ์ความงาม หรือการชะลอวัยขายดีเป็นเทน้ำเทท่า อีกสิ่งหนึ่งที่นำความทุกข์มาให้ผู้คนมากมายไม่แพ้กันคือ ตำแหน่ง หน้าที่ ลาภยศ สรรเสริญ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เมื่อเวลาผ่านไป ตำแหน่งที่เราได้อยู่ ก็ต้องผลัดเปลี่ยนไปให้คนอื่น ๆ มาทำแทน พอเกษียณ ลาภยศ ก็หายไปเป็นธรรมดา รวมถึงคำสรรเสริญ ต่าง ๆ นานา ผู้เขียนมักจะคิดเสมอว่า ทั้งคำชมและคำว่ากล่าว ล้วนไม่มีอะไรเที่ยง วันหนึ่งเรามีความสุขกับคำสรรเสริญเยินยอ อีกวันเราอาจทุกข์กับคำติฉินนินทา เราทุกคนย่อมหนีไม่พ้นสิ่งเหล่านี้ ยิ่งเป็นคนของสังคม เช่น ดารา นักร้อง นักการเมือง หรือผู้มีชื่อเสียง ตลอดจนผู้บริหารทุกระดับ อาจเจอปัญหาเหล่านี้ได้มากกว่าคนอื่น หากทำใจได้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ท่านก็จะผ่านมันไปได้เช่นกัน

สุดท้ายนี้อยากฝากให้ท่านผู้อ่านได้นึกทบทวนกับตนเองว่าท่านจะนำกฎไตรลักษณ์มาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างไร หากนำมาใช้แล้ว ทำให้ความทุกข์ท่านลดลงหรือไม่ ผู้เขียนได้ลองนำมาใช้กับตนเองแล้ว พบว่าทำให้ก้าวผ่านความทุกข์ได้ง่ายขึ้นจริง ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ดีขึ้น ถึงแม้จะยังไม่สามารถตัดทุกอย่างได้อย่างดีเหมือนพระอรหันต์ก็ตามขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านได้นำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ ถึงแม้สภาพแวดล้อมภายนอกเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย แต่สภาพใจเรายังสามารถนิ่งเหมือนน้ำทะเลที่ปราศจากคลื่นลมได้เช่นเดียวกันค่ะ